دراسة مقارنة لتحديد دقة أداء مهارتي الإرسال والأعداد بالكرة الطائرة

بحث وصفي

على طلاب المرحلة الثانية (صباحي - مسائي)

في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

أ.م. خليل اسماعيل م. رياض خليل م.م. اسماء حكمت

ABSTRACT

The significance of the study is to limit the point of the strength and the weakness in the level of the student's performance for the second stage (morning and evening) in the college of Physical Education with the aim correcting the mistakes and improving the performance.

The numbers of specimen members were (72) male students from morning and evening study.

The results appear that there were significant differences in precise serving and setting between the two groups and in favorite of the evening group in addition there were a weakness in performance of serving and setting for both groups.

Therefor the researchers recommended the necessity of taking care of skills by putting specialized program for training skills and developing them. In addition, it is necessary to hold regular tests for knowing the developing of skills in volleyball.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة الكرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي شهدت تقدماً ملحوظاً على الصعيد الفني والجماهيري نتيجة الإقبال المتزايد على ممارستها فالتقدم الـذي تـشهده اللعبة هو نتيجة طبيعية وحتمية لعمليات البحث وأتباع الأساليب الصحيحة في التدريب سـعياً للوصول الى المستويات العالية وبهدف تحقيق ذلك الإنجاز فأن الأعداد المهاري يحتل موقـع المقدمة في ذلك ، إذ أن إتقان هذه المهارات الأساسية سوف يفسح مجالاً واسعاً لتنفيذ جميـع الخطط (الدفاعية ، الهجومية) فهو يرتبط كوحدة واحدة مع الأعداد الخططي والأعداد البدني فضلاً عن الأعداد النفسي ، وأن أي خلل فيه ينعكس سلبياً على الأداء.

أن أحد الأساليب للارتقاء بمستوى الأداء هو أسلوب الاختبار والقيـاس حيـث يستخدم لتقويم العملية التعليمية ، فمن خلاله يمكن معرفة مدى فاعلية الأساليب التدريبيـة و التعليمية ومدى نجاح المدرب أو المدرس في تحقيق الأهداف الموضوعة ، أي المساهمة في تحديد الجوانب السلبية والإيجابية في عملية التعليم والتدريب ، من هنا جاءت أهمية البحـث لتحديد نقاط القوة والضعف في مستوى الأداء لدى طلاب المرحلة الثانية (صباحي ومسائي) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.

1-2 مشكلة البحث :

أن التطور الذي تشهده لعبة الكرة الطائرة في مختلف جوانبهـا قـد جـاءت نتيجـة للاستثمار الأمثل للمعلومات العلمية في عمليات التعليم والتدريب وتوظيفها بالـشكل الأمثـل الذي يتلائم مع إمكانات وقابلية الرياضي.

ويعد الاختبار أحد أدوات القياس المهمة في الكرة الطائرة التي تتيح من إمكانية تقويم العملية التدريبية والتعليمية فمن طريقها يتم تشخيص نقاط القوة والضعف لدى الرياضـي او الطالب وبالتالي العمل على تصحيح الجوانب السلبية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء.

ومن خلال خبرتنا في مجال اللعبة لاحظنا وجود فوارق في مستوى الأداء المهـاري لدى طلبة المرحلة الثانية الصباحي والمسائي مما حدا بالباحثين الى بحث سبب تباين المستوى

بين أفراد العينة بغية الوصول الى الصيغة المثلى لتطوير الأداء من هنا برزت مشكلة البحث في محاولة لرفع مستوى التعليم و الإنجاز لدى المتعلم.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على مستوى أداء مهارتي الإرسال والأعداد لدى طلبة المرحلة الثانية (الصباحي والمسائي) في جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية0

1-4 فروض البحث:

- نالك فروقات ذات دلالة إحصائية في مستوى دقة مهارتي الإرسال والأعداد لـدى طلبـة المرحلة الثانية (صباحي و مسائي) في جامعة بغداد / كلية التربيـة الرياضـية ولـصالح المجموعة المسائية.

1-5 مجالات البحث

المجال المكاني:- القاعة الداخلية للكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.

المجال البشري:- طلاب الرحلة الثانية (الصباحي والمسائي) في كلية التربية الرياضـية – جامعة بغداد.

المجال الزماني:- المدة من 2000/12/15 ولغاية 2001/1/16.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية

2-1 مهارة الإرسال

تعتبر مهارة الإرسال هي أحد المهارات الهجومية المهمة في الكرة الطائرة والتي من خلالها يستطيع اللاعب تحقيق نقطة مباشرة إذ ما استطاع أن يوجه الكرة في المكان المناسب، فأن الإرسال ليس عبور للكرة فوق الشبكة فحسب وإنما أداء المهارة بطريقة جيـدة ودقيقـة يراعى فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد لسقوط الكرة فضلا عن اختيار نوع الإرسـال

الذي يسهم في الحصول إلى نقطة أو جعل الإرسال من الصعوبة للتأثير في دفـاع الفريـق المنافس[1].

وبالتالي إفشال هجومه يحقق الاحتفاظ بالإرسال ونرى في الآونة الأخيـرة أن أهميـة هـذه المهارة قد ازدادت عما هي كانت عليه سابقا وخصوصا مع التغييرات التي طرأت في قانون اللعبة (تم تغيير مساحة منطقة الإرسال من 3 أمتار الى 9 أمتار فضلا عـن تغييـر نظـام احتساب النقاط في الأشواط حيث أن فقدان الإرسال يعني خسارة نقطة)[2] ، الى جانب ذلك مرور أنواع جديدة من الإرسالات كالإرسال المتموج والإرسال الساحق كل ذلك ضاعف من أهمية هذه المهارة ودورها في حسم المباراة.

وحيث أن للإرسال أنواع كثيرة نورد منها ما يلي :-[3]

1. الإرسال المواجه من الأسفل .
2. الإرسال المواجه من الأعلى.
3. الإرسال الخطاف (ألهوك).
4. الإرسال المتموج (السحري).
5. الإرسال الساحق.

نجد بأن الإرسال المواجه من الأسفل يأخذ الرتبة الأولى من الإرسالات الأخرى عند التعلم لسهولة أدائه وعدم حاجته الى قوه كبيرة ويمكن تحقيق النجاح فيه في أغلب الأحيـان وبالتالي يسهم في زيادة الدافعية لدى المبتدأ في التعلم ، لذا يعطى في فترة الأعـداد الأولـى لضمان التعلم .

(1) عقيل الكلتب : الكرة الطائرة ، التكنيك والتكتيك الفردي ، بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص 55.

(2) عقيل الكلتب ، عامر جبار : القواعد الدولية للكرة الطائرة ، 2000 ، ص5-13.

(3) عقيل الكلتب : نفس المصدر السابق ، ص53.

2-2 **مهارة الأعداد:**

تحتل مهارة الأعداد أهمية كبيرة في الكرة الطائرة حيث تحتل موقع الـصدارة فـي تسلسل تعلم المهارات فهي " تمثل نقطة الانطلاق لبدء الهجوم وإتقانها يعد متطلبـاً أساسـياً لاستمرار اللعب " (1) .

ويلعب الأعداد الجيد دورا مهما في تحديد نتيجـة المبـاراة ، فعـن طريـق إجـادة التمريرات العالية يمكن للاعب المعد من تهيئة الكرة بدقة لإنجاح عمليـة الهجـوم . أي أن نجاح الهجوم يرتبط بالأعداد الجيد و بقابلية اللاعب المعد في توجيه الكرة بالاتجاه والارتفاع والبعد المناسب والذي يمكن اللاعب المهاجم من أداء الضرب الساحق . كما تقدم يتضح بان الأعداد هو من " أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه " (2) ،فكلما كان اللاعب المعد على مستوى عال من الأداء تمكن فريقه مـن إفـشال الخطط الدفاعية للفريق المقابل وبالتالي الحصول على نقطة أو تغيير الإرسال.

وبالنظر لما تفرضه ظروف المباراة على اللاعبين من تغيير المراكز ونظرا لأهميـة هذه المهارة فقد اتبع المدربون طرائق جديدة تضمنت تدريب اللاعبين كافة لإتقـان مهـارة الأعداد وذلك كون ان وضع الفريق يتغير باستمرار أثناء اللعب فيمكن للاعب الـذي يـشغل مركز المهاجم من أداء عملية الأعداد واللاعب الذي يشغل مركز المعد من أداء عملية الهجوم وذلك تبعا لظروف ومتطلبات اللعب وعليه وجب أعداد اللاعب أعداداً جيـداً بهـدف تنفيـذ الواجبات الحركية تبعاً لظروف المباراة.

وحيث أن للأعداد أنواع عدة نورد منها مايلي (3) :

1. الأعداد الأمامي .
2. الأعداد الخلفي من فوق الرأس.
3. الأعداد بالدحرجة خلفاً.
4. الأعداد الجانبي.
5. الأعداد بالقفز.

(1) (3) سعد حماد : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، جامعة السابع من أبريل ، 1997، ص59

(2) أكرم زكي: موسوعة الكرة الطـائرة الحديثـة، ط1، عمـان، دار الفكـر، 1996، ص129.

فأن كل تلك الأنواع لا تأخذ نسبه كبيرة في الأداء مثلما يأخذ الأعداد الأمامي نظـراً لسهولة أدائه فعملية البدء في تعلمه وإتقانه يساعد في تأدية الأنواع الأخرى فضلاً عن تمكـن اللاعب من التحكم في الأعداد من حيث الارتفاع والاتجاه والبعد طبقاً لما تفرضه المواقـف المختلفة في اللعب.

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه يتلائم مع طبيعة المـشكلة المراد حلها.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على مجموعة مكونة من (36) طالباً من طلبة المرحلـة الثانيـة صباحي و (36) طالباً من طلبة المرحلة الثانية مسائي وبنسبة مئوية (41٪).

3-3 أدوات البحث:

أستخدم الباحثون الأدوات التالية.

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارة لتحديد لأهم الاختبارات المستخدمة.
- شريط قياس.
- استمارة جمع المعلومات.
- أشرطة لاصقة.
- ملعب كرة الطائرة قانوني.
- حبل.
- كرات طائرة عدد (10).

3-4 خطوات أجراء البحث:

بعد إطلاع الباحثون على العديد من المصادر والمراجع التي تخص لعبة الكرة الطائرة تم عرض مجموعة من الاختبارات * تخص مهارتي الإرسال و الأعداد على مجموعة من الخبراء و المختصين** فيما يخص إختبارات الدقة أما فيما يخص الأداء الفني فقد تم تقسيم الأقسام الثلاثة وكل منها على درجة ما يلي (القسم التحضيري) (3 درجات) (القسم الرئيسي) (5 درجات) (القسم النهائي) (2 درجة) وقد عمد الباحثون على عرضها على الخبراء والمختصين الذين سبق وأن ذكرت أسمائهم لإبداء رأيهم وملاحظاتهم على طريقة التقويم للأداء المهاري وقد أيدوا رأيهم بصلاحيتها لتقويم هاتين المهارتين (الإرسال والأعداد)

1-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية ، إذ كان الغرض منها معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية للبحث ، وبناءاً على ذلك فقد تم اختيار شعبة من المرحلة اختيار عشوائياً وقد أجريت التجربة في 2000/12/15 ثم أعيدت على نفس الشعبة بعد أسبوع أي 2000/12/22 وبالظروف نفسها إذ تبين للباحثين أن الاختبارات ولستمارة التقويم شاملة لكل العوامل التي يمكن أن يكون لها أثر مباشر على الملاحظة المطلوبة والمتعلقة بمشكلة البحث.

5-3 الوسائل الإحصائية:

1- النسبة المئوية
2- الوسط الحسابي
3- الانحراف المعياري
4- اختبار T بين مجموعتين

---

* الاختبارات التي تم اختيارها في ملحق رقم (1)

** الخبراء والمختصون

1- ا.د عقيل الكاتب : التربية الرياضية / جامعة بغداد
2- ا.د نوري الشوك : التربية الرياضية / جامعة بغداد
3- ا.م.د ثريا نجم : التربية الرياضية / جامعة بغداد

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ويتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لاختبارات الإرسال و الأعداد وللمجموعتين الصباحية والمسائية باستخدام اختبار (T) لإيجاد فيما إذا كانت هنالك فروق معنوية بين المجموعتين ثم قام الباحثون بعرض هذه النتائج على شكل جداول وأشكال بيانية ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر العلمية.

1-4 عرض النتائج:

الجدول رقم (1) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات الخاصة بمهارة الإرسال ، فقد كان الوسط الحسابي لاختبار دقة الإرسال وللمجموعة الصباحية يساوي (11.44) وبانحراف معياري مقداره (4.97) في حين كان الوسط الحسابي ولنفس الاختبار وللمجموعة المسائية (14.11) وبانحراف معياري (4.50)، و لإيجاد معنوية الفروق بين المجموعتين فقد قام الباحثون باستخراج قيمة(ت) المحتسبة فقد كان (2.36) أما بالنسبة الى قيمة (ت) الجدولية فقد كانت (2.05) تحت درجة حرية (70) ومستوى دلالة (0.05) وعليه فأن قيمة (ت) المحتسبة هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولنفس الاختبار (اختبار دقة الإرسال) ولصالح المجموعة المسائية.

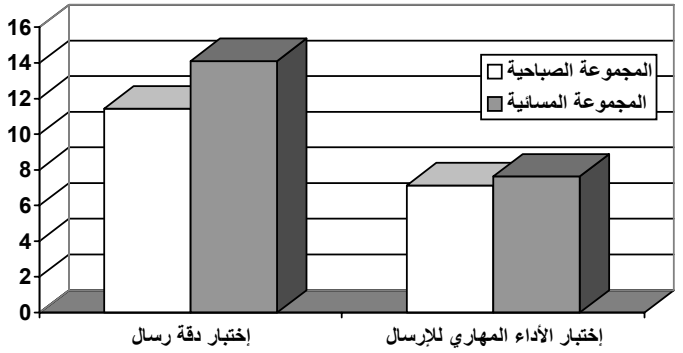
جدول رقم (1)

يوضح نتائج الاختبارات الخاصة بمهارة الإرسال وللمجموعتين الصباحية والمسائية

المعالجات الإحصائية / الاختبارات		المجموعة الصباحية	المجوعة المسائية	قيمة(ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة الإرسال	س	11.44	14.11	2.36	2.05	معنوي
	+ع	4.97	4.50			
اختبار الأداء المهاري للإرسال	س	7.13	7.63	1.66		غير معنوي
	+ع	1.57	1.04			

أما بالنسبة الى اختبار الأداء المهاري للإرسال فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الصباحية (7.13) و بانحراف معياري مقداره (1.57) ،أما الوسط الحسابي للمجموعة المسائية فقد بلغت (7.63) وبانحراف معياري مقداره (1.04) و أن قيمة (ت) المحتسبة بين المجموعتين فقد كانت (1.66) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية (2.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في اختبار الأداء المهاري للإرسال والشكل البياني رقم(1) يوضح الأوساط الحسابية لاختبار مهارة الإرسال و للمجموعتين.

شكل بياني رقم (1) يوضح الأوساط الحسابية
لاختبار مهارة الإرسال للمجموعتين الصباحية والمسائية



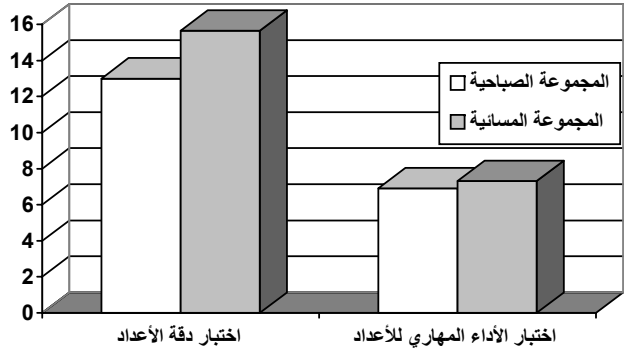
أما الجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية للاختبارات الخاصة بمهارة الأعداد وللمجموعتين الصباحية والمسائية إذ كان الوسط الحسابي في اختبار دقة الأعداد للمجموعة الصباحية (13) وبانحراف معياري (4.62) في حين بلغ الوسط الحسابي ولنفس الاختبار للمجموعة المسائية (15.66) وبانحراف معياري مقداره (3.49) وأن قيمة (ت) المحتسبة بلغت (2.74) وهي أكبر من قيمة (ت)

الجدولية والبالغة (2.05) بدرجة حرية (70) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية في اختبار دقة الأعداد بين المجموعتين الصباحية والمسائية ولصالح المجموعة المسائية أما بالنسبة الى اختبار الأداء المهاري للأعداد و للمجموعة الصباحية فقد بلغ الوسط الحسابي (6.9) وبانحراف معياري مقداره (1.49) في حين بلغ الوسط الحسابي وللمجموعة المسائية (7.3) وبانحراف معياري مقداره (1.32) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (1.57) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.05) تحت درجة حرية (70) ومستوى دلالة (0.5) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الصباحية والمسائية ، والشكل البياني يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات مهارة الأعداد و للمجموعتين الصباحية والمسائية.

جدول رقم (2)
يوضح نتائج الاختبارات الخاصة بمهارة الأعداد وللمجموعة الصباحية والمسائية

المعالجات الإحصائية / الاختبارات		المجموعة الصباحية	المجموعة المسائية	قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة الإحصائية
اختبار دقة الأعداد	س	13	15.66	2.74		معنوي
	+ع	4.62	3.49			
اختبار الأداء المهاري للأعداد	س	6.9	7.3	1.57		غير معنوي
	+ع	1.49	1.32			

الشكل البياني رقم (2) يوضح الأوساط الحسابية لاختبارات مهارة الأعداد للمجموعتين الصباحية والمسائية.



2-4 **مناقشة النتائج:**

من خلال النتائج السابقة التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات الخاصة بمهارتي الإرسال والأعداد نلاحظ ان اختباري الدقة للإرسال والأعداد أظهرت فروقاً معنوية بين المجموعتين الصباحية والمسائية ولصالح المجموعة المسائية ويعزوا الباحثون سبب ذلك الى ان المجموعة المسائية هم اكثر جدية والتزاما في الدوام وفي تطبيق المهارات الخاصة بالدرس كما وان تفوق المجموعة المسائية على المجموعة الصباحية في اختبارات الدقة يدل على ان تعلمها كان أسرع من المجموعة الصباحية وأن الفرق المعنوي الحاصل في اختبارات الدقة يعود الى التحسن الحاصل في مستوى الأداء المهاري ،حيث تتأثر الدقة بمستوى الأداء وهذا ما أشار أليه أحمد خاطر و آخرون والذي يؤكد بان الدقة (تعد عنصر مهم في الألعاب الفرقية وبعض الألعاب الفردية وهنالك عوامل تؤثر على الدقة الحركية منها الاسترخاء والثقة بالنفس والأداء الميكانيكي والتوازن) [1] .

(1) أحمد محمد خاطر:دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص 20 .

أما بالنسبة الى الفرق الحاصل في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين الصباحية والمسائية وهذا ما يحقق الفرض ممارسة لعبة الكرة الطائرة وبالرغم من سهولة أداءها من أول وهلة إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لما يفرضه القانون للعبة على أداءها خاصة إذا كان يمتلك القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة في التوقيت الصحيح المناسب لأدائها مع الاقتصاد في بذل المجهود البدني [1] مما سبق نجد ان عملية التعلم الحركي للأداء المهاري هي عملية تعليمية حركية بدنية عقلية نفسية فنية فهي تتأثر بعاملي مهمين وهما الوارثة والبيئة ، وان ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارة يقل تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة عالية ، وأن ارتفاع مستوى الأداء والإتقان للمهارة لا يرتبط فقط بمعدلات التدريب بل أيضا يرتبط بقدرة الفرد على التركيز و الانتباه والقدرة على الإسهام والوعي للفرد في التحكم في مهارته الحركية وتجنب الوقوع في الأخطاء وتوجيه الاهتمام البالغ لها ، وكما يجب أن كلما أزداد إتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل الجهد المبذول في محاولة الأداء.

(1) زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، 1998 ، ص25 .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1. لقد أظهرت النتائج بأن هنالك فروق معنوية بدقة الإرسال والأعداد بين المجموعتين ولصالح المجموعة المسائية .
2. لم تظهر فروق معنوية بالأداء المهاري بين المجموعتين الصباحية والمسائية.

5-2 التوصيات:

1. الاهتمام بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة وخاصة مهارتي الإرسال والأعداد كونها أولى مراحل التعلم.
2. الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لسد حاجة الطالب من هذه العناصر وتقويتها.
3. وضع برنامج خاص ضمن الدروس لغرض التدريب على المهارات وتطويرها.
4. ضرورة أجراء اختبارات دورية لمعرفة نتائج التقدم الحاصل في المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة.

المصادر

1. احمد محمد خاطر: دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 .
2. أكرم زكي : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1996.
3. سعد حماد : الكرة الطائرة ، تعليم وتدريب وتحكيم ، ط1 ، ليبيا ، جامعة السابع من أبريل ، 1997.
4. زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998.
5. عفيل الكاتب : الكرة الطائرة ، التكنيك والتكتيك الفردي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987.
6. عفيل الكاتب ، عامر جبار : القواعد الدولية ، بغداد 2000 .

ملحق رقم (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال.

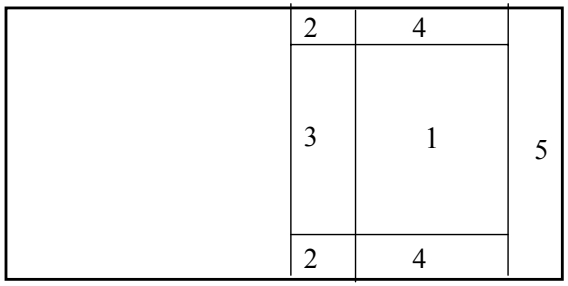
الأدوات : ملعب كرة طائرة قانوني ، عشرة كرات طائرة ، شريط قياس ، شريط لاصق .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بأداء عشرة ارسالات متتالية من الأسفل محاولاً توجيه الكرة الى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

الشروط :

1. تحتسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة.
2. إذا خرجت الكرة خارج الملعب يحصل المختبر على صفر.
3. في حالة سقوط الكرة على الخط تمنح الدرجة التي في المنطقة الأعلى.

التسجيل : يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشرة التي قام بها علماً أن الدرجة النهائية هي (50 درجة).



اختبار الأعداد

الغرض من الاختبار ؛ قياس دقة مهارة الأعداد

الأدوات : ملعب كرة طائرة ، عشرة كرات طائرة ، قائمان وحبل ، شريط لاصق ، شريط قياس.

مواصفات الأداء: يقف المختبر في مكان الأعداد ويقف المدرس في الربع الخلفي ويقوم بتمرير الكرة الى اللاعب في مستطيل الأعداد حيث يقوم بتمرير اللاعب الكرة مباشرة تجاه منطقة الهدف على أن يكون التمرير فوق الحبل لتسلط الكرة داخل منطقة الهدف.

الشروط :

1. تعاد المحاولة إذا لم يتم تمرير الكرة بصورة صحيحة الى اللاعب وفي منطقة الأعداد.
2. للاعب عشرة محاولات على الجانب الأيسر ومثلها على الجانب الأيمن.
3. لا تحسب نقطة للمحاولة التي تلامس فيها الكرة الحبل او الشبكة.

التسجيل : تحسب نقطة لكل محاولة صحيحة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتسقط داخل الهدف، وتكون الدرجة العظمى لهذا الاختبار هي (20 درجة)

